

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL BASEADO NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA: PERCEPÇÕES DE ADULTOS COM EXCESSO DE PESO

FOOD AND NUTRITION EDUCATION PROGRAM BASED ON THE DIETARY
GUIDELINES FOR THE BRAZILIAN POPULATION: PERCEPTIONS OF OVERWEIGHT
ADULTS

PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL BASADO EN LA GUÍA
ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN BRASILEÑA: PERCEPCIONES DE ADULTOS CON
EXCESO DE PESO

Andrya Dioneles Pinheiro dos Santos¹

Ana Paula dos Santos Carvalho²

Victória Christinne Freitas da Silva³

Luciane Perez da Costa Fernandes⁴

Marcos Vinícius Carvalho de Matos⁵

Graziela de Oliveira Lopes⁶

Daiana Brenda Cavalcante Alves⁷

Amanda Forster Lopes⁸

RESUMO: Esse artigo objetivou apresentar e identificar percepções dos participantes de um programa de educação alimentar e nutricional baseado nos 10 passos do Guia Alimentar para a População Brasileira. Estudo descritivo, qualitativo, com 8 adultos com excesso de peso, residentes em Coari - Amazonas, participantes de um projeto de extensão universitária. Realizaram-se entrevistas semiestruturadas ao final das atividades, com posterior transcrição para análise do conteúdo. O programa foi estruturado em seis encontros, priorizando-se metodologias participativas, incluindo rodas de conversas, dinâmicas, vídeos e oficinas. As atividades contemplaram dimensões ampliadas da alimentação, como a comensalidade, a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, a sustentabilidade e o desenvolvimento de habilidades culinárias. Os participantes relataram mudanças percebidas nos hábitos alimentares, incluindo redução no consumo de sal, açúcar e gorduras, e aumento no consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, ainda, foram relatadas melhorias na saúde física. A abordagem do programa foi considerada eficaz para aumentar o engajamento e promover autonomia dos participantes nas suas escolhas. Conclui-se que estratégias educativas participativas, associadas à práticas que instigam a reflexão, favorecem a ampliação de conhecimentos, a autocrítica quando aos hábitos alimentares e, por fim, a autonomia dos participantes quanto ao seu modo de vida.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Sobrepeso. Guias Alimentares.

¹ Discente do curso de Nutrição na Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB).

² Discente do curso de Nutrição na Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB).

³ Discente do curso de Nutrição na Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB).

⁴ Docente Nutricionista. Doutora. Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB).

⁵ Nutricionista. Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB). marcos128carvalho@gmail.com

⁶ Nutricionista. Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB). grazielalopes547@gmail.com

⁷ Nutricionista. Pós-graduada em Nutrição Clínica. Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB).

⁸ Docente Nutricionista. Doutora. Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Departamento de Alimentos e Nutrição (DANut).

ABSTRACT: This article aimed to present and identify the perceptions of participants in a food and nutrition education program based on the "10 Steps to Healthy Eating" from the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. This was a descriptive, qualitative study involving eight overweight adults residing in Coari, Amazonas, who were participants in a university outreach project. Semi-structured interviews were conducted at the end of the activities and subsequently transcribed for content analysis. The program was structured into six sessions, prioritizing participatory methodologies such as discussion circles, group activities, videos, and workshops. The activities addressed broader dimensions of eating, including commensality, food classification based on the degree of processing, sustainability, and the development of culinary skills. Participants reported perceived changes in their eating habits—including reduced consumption of salt, sugar, and fats, and increased intake of fresh and minimally processed foods—as well as improvements in physical health. The program's approach was deemed effective in increasing engagement and fostering participant autonomy in making food choices. It is concluded that participatory educational strategies, combined with practices that encourage reflection, foster the expansion of knowledge, self-assessment of eating habits, and, ultimately, participant autonomy regarding their lifestyle.

Keywords: Food and nutrition education. Overweight. Dietary guidelines.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo presentar y identificar las percepciones de los participantes en un programa de educación alimentaria y nutricional basado en los 10 pasos de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña. Estudio descriptivo y cualitativo, con ocho adultos con exceso de peso, residentes en Coari (Amazonas), de un proyecto de extensión universitaria. Al finalizar las actividades, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas que posteriormente se transcribieron para su análisis de contenido. El programa se estructuró en seis encuentros, priorizando metodologías participativas. Las actividades abordaron dimensiones ampliadas de la alimentación, como comensalidad, la clasificación de los alimentos según su grado de procesamiento, la sostenibilidad y el desarrollo de habilidades culinarias. Los participantes informaron sobre cambios percibidos: reducción en el consumo de sal, azúcar y grasas, aumento en la ingesta de alimentos frescos y mínimamente procesados, así como mejoras en su salud física. El enfoque del programa se consideró eficaz para fomentar la participación activa y promover la autonomía en sus decisiones. Se concluye que las estrategias educativas participativas, combinadas con prácticas que estimulan la reflexión, favorecen la ampliación de conocimientos, la autocrítica respecto a los hábitos alimentarios y la autonomía de los participantes sobre su estilo de vida.

Palabras clave: Educación alimentaria y nutricional. Sobrepeso. Guías alimentarias.

INTRODUÇÃO

O padrão alimentar das populações da Amazônia Ocidental tem passado por transformações significativas nas últimas décadas, associado a mudanças socioeconômicas, culturais e ambientais na região. Esse processo, característico da transição alimentar, está associado à crescente urbanização, à maior disponibilidade de produtos ultraprocessados e às dificuldades de acesso a alimentos locais, contribuindo para alterações no perfil nutricional da população (ALBUQUERQUE DM, et al., 2025).

Como reflexo dessas transições, já se observa uma elevada prevalência de excesso de peso entre adultos. Dados do Ministério da Saúde indicam que mais da metade da população adulta brasileira apresenta excesso de peso, com tendência de crescimento também nas regiões

Norte e Nordeste (BRASIL, 2024). Evidências corroboram esse cenário ao demonstrar a associação entre o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e o crescimento das prevalências de sobrepeso e obesidade, além do maior risco para doenças crônicas não transmissíveis (LOUZADA MLC, et al., 2015; AHMED SK e MOHAMMED RA, 2025).

Além dos impactos diretos sobre a saúde física, essas condições afetam significativamente a qualidade de vida e a funcionalidade dos indivíduos. A obesidade e o excesso de peso estão associados a uma maior prevalência de comorbidades que podem limitar atividades cotidianas e reduzir a expectativa de vida saudável (BAE JP, et al., 2025). Ademais, evidências recentes mostram que o peso corporal elevado aumenta a carga de doenças associadas, o que implica maior uso de serviços de saúde a longo prazo e custos econômicos consideráveis (NAGI MA, 2024).

Esse contexto repercute de maneira transversal tanto na saúde das populações amazônicas quanto no meio ambiente. Tais questões têm se destacado em debates no campo da saúde pública, uma vez que a análise do consumo alimentar deve considerar não apenas a ingestão de alimentos, mas também aspectos relacionados à produção, às formas de aquisição, ao acesso e às condições do ambiente em que os indivíduos estão inseridos, entre outros fatores do sistema alimentar que exercem influência contínua sobre as práticas alimentares (MONTEIRO CA, et al., 2025).

3

A educação alimentar e nutricional (EAN) desempenha papel central em intervenções destinadas a promover mudanças no comportamento alimentar e no estilo de vida de indivíduos com excesso de peso. Trata-se de uma abordagem educativa, participativa e contextualizada, que busca ampliar o conhecimento sobre alimentação, estimular a reflexão crítica e favorecer escolhas alimentares conscientes e adequadas à realidade de cada indivíduo. Fundamentada pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a EAN valoriza a autonomia e o empoderamento dos sujeitos, considerando seus saberes, contextos de vida e condições socioeconômicas, de modo que possam reconhecer, compreender e transformar seus hábitos de forma sustentável (REIS LC e JAIME PC, 2024).

Ao colocar o indivíduo como protagonista do processo educativo, a EAN busca ultrapassar a simples transmissão de informações. Essas estratégias têm demonstrado efeitos positivos na adoção de padrões alimentares mais saudáveis e, conseqüentemente, na prevenção do excesso de peso e doenças associadas, uma vez que ampliam o conhecimento e promovem reflexão crítica sobre escolhas alimentares no cotidiano dos participantes (SILVA BS, et al., 2025). Ao mesmo tempo, ao considerar seus contextos de vida e condições socioculturais, a EAN

contribui para o fortalecimento da autonomia e do empoderamento em relação à alimentação, permitindo que os indivíduos façam escolhas mais conscientes e adequadas às suas realidades (REIS LC e JAIME PC, 2024).

As intervenções em grupo são estratégias efetivas na promoção de mudanças de comportamento alimentar e de estilo de vida em indivíduos com excesso de peso. Esse formato permite a interação social, o compartilhamento de experiências e a reflexão coletiva, favorecendo a construção colaborativa de conhecimento e o suporte mútuo entre os participantes, fatores que potencializam a motivação e a adesão às práticas alimentares saudáveis (SILVA BS, et al., 2025) e que têm mostrado potencial para melhorar o conhecimento e as práticas alimentares em diferentes populações, sugerindo que estratégias coletivas contribuem para a internalização de hábitos alimentares saudáveis (TEGGART K, et al., 2022).

Nesse contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) constitui um instrumento central para a orientação sobre uma alimentação adequada e saudável, ao ampliar a compreensão da alimentação para além da ingestão de nutrientes, e incorporar dimensões culturais, sociais e ambientais, integrando o conhecimento científico, hábitos cotidianos, diferenças culturais e regionais e contextos de vida, o GAPB se apresenta como uma ferramenta educativa estratégica, capaz de estimular a reflexão crítica sobre escolhas alimentares e promover a autonomia dos indivíduos (BRASIL, 2014; SOUZA ML e CARVALHO PT, 2025). O GAPB sintetiza suas recomendações em dez passos visando a promoção de práticas alimentares sustentáveis e conscientes (STEIN AL et al., 2025). A adoção dessas diretrizes em intervenções grupais e programas de EAN permite não apenas a promoção de hábitos alimentares saudáveis, mas também o fortalecimento da capacidade crítica e da autonomia dos indivíduos frente às suas escolhas sobre a alimentação no cotidiano (FERREIRA LWS et al., 2025).

Diante do cenário atual, executar e analisar resultados de intervenções baseadas nos princípios da EAN e do GAPB é de suma importância com vista a inspirar e promover mudanças cabíveis conforme a realidade de cada indivíduo. Assim, o objetivo do presente estudo é apresentar um programa de educação alimentar e nutricional, desenvolvido com base nos 10 passos do Guia Alimentar para a População Brasileira, e identificar as percepções de adultos com excesso de peso que participaram da aplicação desse protocolo, como parte de um projeto de extensão universitária, desenvolvido em uma universidade pública no interior do Amazonas.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, realizado no Instituto de Saúde e Biotecnologia (ISB) da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), em Coari/AM. O projeto de extensão universitária Aconselhamento, Cuidado e Enfrentamento do Sobrepeso e Obesidade (ACESO), constitui-se como uma iniciativa piloto, com proposta de duração de 12 semanas, voltada à avaliação da efetividade de intervenções interprofissionais isoladas e combinadas em adultos sedentários com excesso de peso, residentes na zona urbana de Coari-Amazonas.

Como critério de inclusão para o ACESO adotou-se a idade adulta (entre 20 a 59 anos), ser sedentário e possuir sobrepeso ou obesidade graus I, II e/ou III, conforme os critérios da Organização Mundial da Saúde, segundo o índice de massa corpórea ($IMC > 25$). Os sujeitos que apresentavam limitações de mobilidade, que estavam seguindo dietas alimentares, em acompanhamento psicológico, em uso de medicação psicotrópica ou gestantes, não foram incluídos no estudo.

A amostra foi por conveniência, um convite para participar do projeto foi divulgado nas redes sociais e em meios de comunicação do município convidando os interessados a participar das atividades que propostas.

Todos os participantes do ACESO participaram de um Protocolo de Intervenções Interprofissionais (PII), planejado em uma etapa prévia à realização das intervenções, de forma colaborativa, a fim de integrar a equipe, promover momentos de discussão e reflexões interprofissionais e aprimorar as temáticas a intervenções a serem realizadas com os participantes (LOPES AF et al., 2026).

Em adição à essas atividades, os participantes foram divididos em 4 grupos de intervenção específicos, dois desses grupos tiveram a oportunidade de, além dos atendimentos individualizados com a equipe da nutrição, psicologia e fisioterapia, participar do programa de educação alimentar e nutricional.

As atividades do programa de EAN foram planejadas pelas nutricionistas e discentes do curso de nutrição, fundamentadas nas recomendações do GAPB (BRASIL, 2014), especificamente nos dez passos para uma alimentação saudável, de forma que as atividades contemplassem dimensões ampliadas da alimentação adequada e saudável, como a valorização da comensalidade, a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento (MONTEIRO CA et al., 2025), a sustentabilidade da alimentação e o reconhecimento e

importância das habilidades culinárias e da cultura alimentar. Essa fundamentação metodológica permitiu que os encontros fossem planejados de maneira contextualizada e prática, promovendo a reflexão crítica dos participantes sobre suas escolhas alimentares e fortalecendo a autonomia em relação à alimentação no cotidiano (Tabela 1).

Tabela 1 – Atividades e métodos, foco educativo, passos do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) abordados e principais reflexões identificadas em cada um dos 6 encontros do programa de Educação Alimentar e Nutricional. Coari/AM, 2025.

Encontro	Atividades / Metodologias	Foco Educativo	Passos GAPB abordados	Reflexões a serem despertadas
1º	Exibição de vídeo “O que é a alimentação para você?”; roda de conversa; memória afetiva	Exploração do significado simbólico, afetivo e emocional da alimentação	Passo 8 – Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece	Memórias e experiências pessoais relacionadas à alimentação; relação da alimentação com o físico, emocional e afetivo
2º	Vídeo sobre “comer afetivo”; nuvem de palavras; dinâmica da “caixa das escolhas”; análise de propagandas; roda de conversa	Desenvolvimento do senso crítico frente à publicidade; reflexão sobre hábitos alimentares	Passo 5 – Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia; Passo 10 – Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais	Identificação da influência da publicidade nas escolhas alimentares; discussão sobre expectativas e percepções em relação à produtos alimentícios
3º	Dinâmica em duplas sobre dificuldades alimentares; análise de embalagens; leitura de rótulos; vídeo educativo	Consciência sobre hábitos alimentares; compreensão da classificação NOVA de alimentos	Passo 9 – Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora. Quais as dificuldades que o grupo identifica sobre se alimentar bem?	Reconhecimento de dificuldades individuais (tempo, custo, praticidade); reflexão sobre escolhas alimentares em contextos externos
4º	Roda de conversa sobre alimentação saudável; prática de comensalidade; preparo de receitas	Habilidades culinárias e alternativas para alimentação saudável	Passo 1 – Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação; Passo 2 – Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades; Passo 7 – Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias	Aplicação prática de substituições saudáveis; troca de experiências; estímulo à autonomia e planejamento das refeições
5º	Vídeo sobre publicidade; análise individual e coletiva de propagandas; debate em grupo	Educação alimentar crítica e desenvolvimento do senso crítico	Passo 3 – Limitar consumo de alimentos processados; Passo 4 – Evitar consumo de ultraprocessados; Passo 6 – Fazer compras em locais que ofertem variedade de alimentos in natura ou minimamente processados; Passo 10 – Ser crítico quanto às informações e mensagens	Reconhecimento da influência da propaganda; reflexão sobre escolhas conscientes; construção de relação equilibrada com alimentos

Encontro	Atividades / Metodologias	Foco Educativo	Passos GAPB abordados	Reflexões a serem despertadas
			veiculadas em propagandas comerciais	
6º	Atividade de memória gustativa; avaliação de evolução; roda de conversa sobre ganhos, dificuldades e perspectivas	Síntese do aprendizado e reflexão sobre progressos individuais e coletivos	Integração de todos os passos do GAPB trabalhados nos encontros anteriores	Participantes compartilharam avanços, dificuldades superadas e delinearam metas futuras; fortalecimento do aprendizado colaborativo e da comensalidade

Fonte: elaboração própria.

A partir desse planejamento, as atividades propostas para cada um dos seis encontros foram realizadas, com frequência quinzenal, entre abril e julho de 2025. Cada encontro foi cuidadosamente registrado por uma aluna devidamente treinada, que no decorrer das atividades foi anotando os métodos adotados assim como os comentários e respostas dos participantes. Essas anotações, após no máximo uma semana da realização de cada encontro, foram revisadas em reuniões realizadas pelo grupo de nutricionistas e discentes participantes, em que foram adicionadas percepções, dificuldades e potencialidades do encontro realizado. Esses registros serviram como base para elaboração dos resultados desse trabalho.

Ainda, após o término das ações de EAN, foram realizadas entrevistas individuais com os participantes, conduzidas antes ou após os atendimentos individualizados, parte da etapa final do protocolo do ACESO. As sete questões semiestruturadas envolveram temáticas relacionadas à percepção geral e impacto do programa de EAN, os destaques e pontos positivos, conhecimento técnico e mudanças de comportamento percebidas ao longo das 12 semanas de intervenção e participação no programa (Tabela 2).

Os relatos dos participantes foram gravados, posteriormente deu-se a leitura minuciosa das respostas, que foram analisadas segundo a Análise Temática (AT), método de análise qualitativa de dados, que pretende identificar, analisar, interpretar e relatar padrões a partir das informações adquiridas nas entrevistas (Souza, LK, 2019). Num primeiro momento da análise dos resultados realizou-se a familiarização com os dados, durante a checagem da transcrição e acompanhada de algumas leituras atentas das respostas transcritas dos entrevistados. Posteriormente os dados foram agrupados conforme os temas que foram sendo estabelecidos nessa etapa. Em cada leitura detalhada, os temas foram revistos e, quando

necessário, passavam por etapas de redefinição e refinação. Por fim, seguiu-se para a escrita dos resultados.

Tabela 2 – Perguntas e objetivos de análise das entrevistas realizadas com os participantes do programa de Educação Alimentar e Nutricional com base nos 10 passos do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB). Coari/AM, 2025.

Bloco Temático	Perguntas do Roteiro	Objetivos / Foco de Análise
1. Percepção Geral e Impacto	P1: Como foi para você participar dos encontros de nutrição do projeto aceso?	Avaliar a receptividade, engajamento e o impacto geral das reuniões no cotidiano dos participantes.
	P2: De que maneira os encontros contribuíram na sua vida?	
2. Destaques e Pontos Críticos	P3: Teve algum encontro ou temática que mais lhe chamou atenção? Por quê?	Mapear os temas mais relevantes e identificar eventuais gargalos, fragilidades ou incômodos no processo.
	P4: Teve algum momento em que você se sentiu desconfortável ou incomodado? Quando/Por quê?	
3. Conhecimento Técnico	P5: Você tinha conhecimento sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira?	Verificar o nível de letramento nutricional prévio e a retenção de conceitos científicos trabalhados.
	P6: Você tinha conhecimento sobre a classificação nova dos alimentos (<i>In natura</i> , minimamente processado, processado e ultraprocessado)?	
4. Mudança de Comportamento	P7: Os encontros mudaram sua relação com seu corpo e alimentação? Como? O que mudou?	Compreender as mudanças de hábitos e percepções em relação ao próprio corpo e hábitos alimentares.

Fonte: elaboração própria.

Os indivíduos foram incluídos no estudo após o aceite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo respeitou os preceitos éticos e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição preponente, conforme o número CAAE 87571325.6.0000.5020 e parecer 7.642.211.

RESULTADOS

Programa de educação alimentar e nutricional

Fizeram parte do programa de EAN um total de 8 pessoas, 2 homens e 6 mulheres. Um importante desafio percebido foi a assiduidade dos participantes nos encontros, que, mesmo com datas previamente agendadas e com o envio rotineiro de mensagens aos participantes para incentivo para a presença nos encontros, relataram dificuldades em participar, cuja justificativa no geral eram demandas do dia a dia que impossibilitavam a presença.

No primeiro encontro os métodos adotados serviram como ponto de partida para reflexões individuais e coletivas, a proposta buscou iniciar a integração entre todos do grupo, participantes e organizadores, assim como estimular a escuta sensível e a atenção ao momento de realizar as refeições, despertando percepções sobre o ato de se alimentar. Durante a roda de conversa criou-se um espaço interativo em que os participantes puderam compartilhar experiências e memórias afetivas relacionadas à alimentação, favorecendo a troca de saberes. As perguntas norteadoras (“O que é a alimentação para você?”; “Você acha que sua alimentação tem vários olhares?”; “O que você comeu hoje?”) resultaram nas falas de que: cozinhar funciona como terapia e autocuidado; a alimentação como algo necessário que atende tanto o físico quanto o emocional; a falta de comida causa estresse, desconforto e afeta o desempenho; alguns associaram jejum com desempenho acadêmico; alimentação como responsabilidade familiar, especialmente com os filhos; a falta de alimentação afeta a mente, o pensar e o agir; emoções como tristeza, luto, ansiedade e cansaço interferem no apetite (fuga ou compulsão); alimentação como sustento necessário para a família; e que o comer em família e momentos de risadas sinceras reforçam o vínculo com a comida.

Seguida a essa roda, o resgate sobre afetos e alimentação aprofundou as reflexões, os participantes relacionaram alimentos a lembranças pessoais, o que ajudou a evidenciar a dimensão afetiva da alimentação. Alimentos e sentimentos/momentos foram citados: lasanha (infância); macarronada (prazer, convívio social); carne/macarronada (força, massa, satisfação); frango guisado (casa); açaí (alegria, infância). Pode-se perceber que esses métodos privilegiaram a escuta sensível, o diálogo coletivo e a valorização das experiências individuais, promovendo aprendizado mútuo e maior engajamento do grupo, o que proporcionou um espaço acolhedor de escuta e troca, possibilitando o aprofundamento das reflexões que envolvem a alimentação.

No segundo encontro, após a exibição de vídeo (Tabela 1), a nuvem de palavras construída coletivamente os incentivou a relembrar do conteúdo abordado no encontro inicial, em que o comer foi percebido de forma individual e associado ao afeto a partir dos registros: “lembrança boa associada à comida”, “memórias relacionadas à comida” “refeições em família ou com amigos”, “lembra a infância” e “partilhar momentos à mesa”. Em seguida foi realizada a dinâmica da “caixa das escolhas”, em que alimentos foram classificados como saudáveis ou não saudáveis, em que previamente foram apresentados slides de propagandas e frases clichês, no sentido de promover um debate sobre a influência da publicidade nas escolhas alimentares. A proposta foi estimular o pensamento crítico e o compartilhamento de experiências de

consumo influenciado por propagandas. Produtos como lasanhas e alimentos congelados, *nuggets*, salgadinhos, margarinas e biscoitos recheados “*fitness*” foram citados. Quando provocados a refletir sobre as estratégias de marketing e os alimentos, relatos sobre sensação de “água na boca” ao ver os comerciais, frustração ao experimentar os produtos e perceber que não correspondiam às expectativas, ter comprado pela vontade que a imagem ou a propaganda despertou, mas não ter gostado, emergiram. O momento proporcionou um espaço acolhedor de escuta e diálogo entre todos os participantes.

Em maio aconteceu o 3º encontro do programa de EAN, em que inicialmente, realizou-se uma dinâmica em duplas, na qual os participantes discutiram suas principais dificuldades para manter uma alimentação saudável, favorecendo a troca de saberes e experiências e a identificação de desafios comuns. As respostas envolveram: dificuldade de ir na feira, não gostar de alguns tipos de alimentos tidos como saudáveis, de forma que acabavam comendo apenas o que dava vontade; tempo e dinheiro que resultava no comer o que era mais prático/rápido de preparar e mais barato. Em seguida, foi apresentada uma explicação sobre a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, acompanhada da análise de embalagens trazidas pelos próprios participantes, que foram separadas de acordo com os grupos alimentares (*in natura*/minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados). Os participantes foram instruídos sobre a leitura da lista de ingredientes na embalagem dos alimentos, seguido de debate e reflexões orientadas pela professora sobre a importância das escolhas alimentares, autocuidado e impactos na saúde.

10

O quarto encontro priorizou métodos dialogados e práticos. Inicialmente, realizou-se uma roda de conversa sobre o conceito de alimentação saudável, sendo norteadas pela seguinte pergunta “O que é alimentação saudável para vocês?”. Os comentários dos participantes, já norteados pelos conteúdos abordados previamente, envolveram: diminuir o consumo de ultraprocessados, beber mais água, não pular refeições. Em seguida, foi desenvolvida uma atividade prática de culinária e comensalidade, no Laboratório de Técnica Dietética, na qual os participantes prepararam um sanduíche natural com pão, alface, tomate e queijo acompanhado de um suco de acerola e aprenderam receitas simples e substituições saudáveis, considerando tempo, custo e praticidade do dia a dia, identificadas como barreiras para a adoção de uma alimentação saudável, conforme o encontro anterior. Posteriormente a prática de comer em companhia favoreceu o aprendizado coletivo e o incentivo à adoção de hábitos mais adequados, num movimento de incentivar a percepção de que não é preciso muito para se alimentar bem, e que comer legumes e verduras, por exemplo, em um sanduíche, pode ser prazeroso.

No penúltimo encontro retomamos o despertar do senso crítico em relação à publicidade de alimentos. Inicialmente, foi exibido um vídeo curto sobre a influência da propaganda na alimentação, seguido de uma dinâmica com análise individual de propagandas impressas, cada participante recebeu uma peça publicitária e respondeu a perguntas reflexivas sobre seu conteúdo, como: “o que mais chama atenção?”, “qual público-alvo dessa propaganda?”, “te desperta vontade de consumir?”, e “transmite informações verdadeiras?”. Os participantes perceberam que esse conteúdo tem como enfoque pessoas que querem emagrecer mais rápido, com uso de desenhos em alimentos ultraprocessados para o público infantil, mas no geral os participantes destacaram que pouco tinham se atentado para esses apelos midiáticos. Desse princípio discussões sobre os impactos da publicidade nas escolhas alimentares e a importância do senso crítico para promover uma relação mais consciente e equilibrada com a comida, para além do simples conhecimento sobre o que é saudável, foram despertadas. Nesse sentido, percebeu-se fundamental saber analisar as informações recebidas, de forma a compreender o que aquela informação desperta e questionar-se sobre esses sentimentos, de forma a construir uma relação equilibrada e saudável, tanto com os alimentos quanto com o próprio corpo.

No último encontro, em julho, a atividade inicial consistiu na utilização de uma árvore confeccionada com fotos tiradas nos encontros anteriores, em que cada participante compartilhou se suas expectativas iniciais foram alcançadas, quais os principais desafios enfrentados no decorrer dos encontros, as mudanças incorporadas ao cotidiano e aprendizados adquiridos durante o projeto. Esta etapa foi realizada em forma de roda, promovendo a troca de experiências, síntese do aprendizado e reflexão sobre os processos individuais e coletivos. Os participantes também falaram de metas futuras, reforçando o compromisso com hábitos alimentares mais saudáveis.

Posteriormente, os participantes também trocaram mensagens entre si com frases motivacionais, incentivando a adoção e a manutenção de hábitos alimentares saudáveis, bem como a consolidação das mudanças já incorporadas. Ao final, foi realizada uma atividade de memória gustativa e afetiva, em que os participantes trouxeram alimentos que remetesse a lembranças da infância ou que representassem um conforto emocional. Os alimentos apresentados foram: mingau de mungunzá, chá de preciosa, bolo simples, bolinho de chuva, bolacha “motor”, café e tacate de banana. Os alimentos foram identificados com plaquinhas em que a recordação da infância e da figura da avó prevaleceram. Durante essa atividade, os participantes trocaram ideias sobre suas experiências, reforçando conceitos de memória afetiva

dos alimentos e comensalidade. Essa prática contribuiu para o fortalecimento do aprendizado colaborativo e do vínculo entre os participantes.

Percepções dos participantes

Os participantes do projeto ACESO, de maneira geral, relataram que gostaram de participar dos encontros de nutrição e das diversas atividades desenvolvidas. Além disso, apontaram mudanças em seus hábitos alimentares e atividades do cotidiano após as intervenções, como destaca o relato abaixo:

“Principalmente porque eu estava falhando em relação a minha saúde, o que eu poderia melhorar, tanto que eu comecei a fazer atividade física, rever a questão da minha alimentação e buscar me consultar dentro do projeto e orientações que foram feitas” (participante 7).

Um ponto em comum entre todos os participantes foi o aprendizado sobre o GAPB e sobre a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento. Os participantes antes do projeto ACESO desconheciam essas informações e relataram surpresa com a quantidade de sal, açúcar e aditivos presentes em alimentos ultraprocessados. Conforme o relato da participante 2:

“Eu aprendi mais sobre alimentação que faz mal e melhorei mais um pouco minha alimentação, não comecei a praticar exercícios físicos, mas diminui a quantidade de sal de açúcar e óleo da comida” (participante 2).

12

De modo geral, os participantes reconheceram que passaram a ter mais cuidado com a alimentação, houve relatos da valorização de alimentos orgânicos e in natura, alguns afirmaram que os encontros os motivaram a melhorar a alimentação, praticar atividade física e até buscar acompanhamento em academias.

Houve ainda quem percebeu benefícios adicionais, como a melhora de sintomas físicos, incluindo diminuição de acne, inchaço e constipação, a partir da mudança na rotina alimentar:

“Uma coisa que eu percebi que eu não sei se tem a ver com a alimentação, é a questão de acne, eu usava muita maquiagem e nada resolvia e a partir do momento que minha alimentação foi mudando e eu fui tirando algumas coisas até isso resolveu, estufamento, inchaço, constipação eu tinha muito, água eu não bebia, eu mandei até no grupo que eu estava sentindo muita fome, alguém falou que poderia ser sede e quando eu bebi mais água minha fome reduziu” (participante 6).

A metodologia também foi bastante valorizada. Jogos, vídeos, oficinas e dinâmicas facilitaram a compreensão dos conteúdos e tornaram os encontros mais leves e atrativos, além disso, houve destaque para a abertura ao diálogo e para o acolhimento promovido pelo grupo, o que possibilitou interação social e contribuiu para a autoestima dos participantes:

“Bom, pra mim foi muito importante, pois descobrir coisas que nem eu sabia que tipo de alimentos podemos nos alimentar o que era derivado, eu achei bastante legal aquele jogo lá que teve né sobre a classificação dos alimentos, coisas assim que eu estava em dúvida, tipo tinha alimentos que eu estava em dúvida se eram saudáveis ou não e lá eu tirei bastante dúvidas assim sobre isso né, e sobre isso, eu gostei bastante. Teve um jogo, as temáticas, na verdade também tinha aqueles vídeos que vocês passavam era interessante eu gostava de assistir, sempre traziam antes de iniciar algo sempre trazia um vídeo assim, eu acho, eu acho até interessante se for passar novamente pra outros é paciente é bom” (participante 3).

E em relação a autoestima e a importância da interação em grupo e da forma que as atividades ampliaram percepções sobre si, podemos destacar os relatos:

“Me ajudou bastante, para eu interagir com outras pessoas, porque eu tenho dificuldade para fazer amizade e aqui eu me senti muito acolhida pelos meus colegas e gostei muito, foi tudo de bom, durante esses 3 meses que ficamos juntos” (participante 4).

“Então, para mim foi uma experiência que eu jamais esperava esse encontro enriqueceu minha vida e minha saúde para a questão do plano alimentar e eu quero levar isso muito mais para a frente e não quero parar, então eu agradeço ao projeto e gostei muito e quero continuar. Contribuíram de uma maneira especial eu posso dizer, pois fez com que eu melhorasse vários pensamentos em relação a alimentação, a minha saúde, em relação a gente pensar em desistir por um tropeço né e achar que não tem mais jeito aí através do projeto eu aprendi coisas que eu não esperava, então como eu falei anteriormente eu pretendo continuar” (participante 5).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo reforçam a relevância da universidade no planejamento e implementação de projetos embasados em conhecimentos científicos atualizados e na compreensão de que o processo saúde-doença perpassa distintas dimensões, como as econômicas, culturais e ambientais. Nesse sentido, o programa de EAN proposto, no território em que foi realizado, em que se percebe a carência de ações transversais e contínuas de EAN (LOPES AF, 2025), e com enfoque na condição do excesso de peso, por si só já denota uma iniciativa relevante, e reconhecida pelos participantes do projeto a partir dos relatos.

As temáticas abordadas, embasadas nos 10 passos para uma alimentação saudável do GAPB (Brasil, 2014) ultrapassaram o enfoque sobre a dieta e se alinharam com a função do guia de promover autonomia dos participantes nas escolhas alimentares saudáveis, com incentivo à preferência por alimentos in natura ou minimamente processados a partir de reflexões que trabalharam a percepção sobre estratégias que nos incentivam a consumir ultraprocessados, o ambiente que nos cerca e seus desafios e potencialidades e a importância da culinária doméstica, dos afetos e da cultura alimentar (JAIME PC e BRAGA MB, 2025).

Trazer à tona nas discussões os temas emergentes, como a dimensão afetiva da alimentação, o comer com seu papel social e as dificuldades cotidianas de acesso e preparo de alimentos saudáveis despertaram o senso de pertencimento nos participantes, que identificaram

no seu cotidiano as diferentes formas que fatores emocionais, sociais, econômicos e ambientais interagem na tomada de decisão sobre a alimentação. Essa abordagem ampliada reforça a importância de que compreender a alimentação como um fenômeno multifacetado, moldado por experiências individuais, contexto de vida e informações do ambiente (CARFORA V, 2025).

Ainda, a reflexão crítica sobre publicidade e a conscientização do ambiente alimentar demonstraram a necessidade de desenvolver competências para compreender como mensagens midiáticas e contextos sociais influenciam nas escolhas. Assim, as intervenções que promovem o pensamento crítico frente ao marketing de alimentos contribuem para decisões mais conscientes e para reduzir a influência de mensagens persuasivas (MARTIN K e GARCIA L, 2023).

A atenção à influência da publicidade sobre hábitos alimentares é reforçada por estudos que mostram como mensagens de marketing moldam percepções e preferências, muitas vezes conduzindo a escolhas menos saudáveis. Revisão recente aponta que, embora os indivíduos demonstrem intenção de adotar padrões alimentares mais saudáveis, fatores como publicidade, pressão social e ambiente podem interferir na execução dessas escolhas, indicando a necessidade de intervenções educativas que promovam reflexão crítica sobre o consumo (BOYLAND E, et al., 2025). Além disso, os participantes identificaram desafios cotidianos na manutenção de uma alimentação saudável, como limitações de tempo, custo e praticidade. A literatura aponta que o ambiente alimentar exerce forte influência sobre a qualidade da dieta e que políticas e intervenções devem considerar a realidade local para garantir efetividade na promoção nutricional (TURNER S e SANTOS J, 2022).

Em complementariedade ao abordado, o desenvolvimento de habilidades culinárias e estratégias práticas de alimentação saudável mostrou-se essencial para despertar reflexões sobre os caminhos viáveis para adoção de mudanças, portanto, a alfabetização alimentar se constituiu uma ferramenta eficaz para capacitar os indivíduos a incorporar hábitos saudáveis de forma sustentável e adaptada ao cotidiano (HARTMANN C e DIBB S, 2023).

Para além das temáticas, a experiência presenciada no programa de EAN evidenciou que a realização das atividades em grupo e com metodologias participativas favoreceram o aprofundamento das reflexões. O trabalho em grupo promove aprendizagem colaborativa, além possibilitar o desenvolvimento da capacidade crítica dos participantes, diante das escolhas alimentares e reconhecendo, com o compartilhar de distintas realidades dos participantes, os determinantes sociais da alimentação saudável envolvidos. Nesse sentido, grupos educacionais, quando contínuos e participativos, ampliam a percepção sobre o significado da alimentação,

estimulam o diálogo e a troca de saberes e contribuem para mudanças comportamentais sustentáveis (SILVA BS, et al., 2025).

Intervenções em grupo, quando associadas a acompanhamento individualizado, têm demonstrado resultados positivos na adesão a dietas, redução do consumo de sal e açúcar, melhora de indicadores antropométricos e alterações comportamentais em longo prazo (SILVA BS, et al., 2025; BRAGA EP, et al., 2026). Tais estudos reforçam a importância de programas contínuos, participativos e contextualizados para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais conscientes e saudáveis. Assim, em consonância com os princípios da EAN, o trabalho em grupo favorece aprendizagem colaborativa, desenvolvimento de autonomia e capacidade crítica frente às escolhas alimentares e aos determinantes sociais da alimentação (SILVA ISM e AULER F, 2021).

Por fim, a avaliação dos aprendizados e a reflexão sobre mudanças alcançadas confirmaram que o autoquestionamento e a consciência sobre a própria prática alimentar são estratégias eficazes para consolidar mudanças comportamentais, promovendo engajamento contínuo e manutenção de hábitos saudáveis (FERNANDES P e LIMA R, 2025). Em síntese, as evidências apontam que intervenções educativas participativas, que combinam reflexão, práticas aplicáveis e consideração das dimensões emocionais e culturais da alimentação, são fundamentais para a promoção de autonomia, consciência crítica e internalização de hábitos alimentares saudáveis, alinhando-se às recomendações das políticas públicas de alimentação e nutrição (SILVA BS, et al., 2025; BOYLAND E, et al., 2025; BRAGA EP et al., 2026).

Pode-se citar como limitação esse ser um estudo piloto, portanto uma experiência nova tanto para os discentes quanto docentes e organizadores, em que se reconhece aspectos que precisam ser melhorados no que diz respeito à organização das estratégias e estabelecimento de vínculos que incentivem a participação da comunidade. Ainda, o ineditismo desse projeto não possibilitou a identificação de mudanças de comportamento a longo prazo. No entanto, pode-se considerar que a experiência foi de suma importância para que a equipe tivesse a percepção da importância da implementação de projetos de EAN para além de encontros pontuais. Destaca-se que essa foi uma experiência inovadora no que diz respeito a atividades de EAN em grupos com excesso de peso no interior do Amazonas, evidenciando a potencialidade de ações organizadas e planejadas que visem a conscientização e a promoção da autonomia dos sujeitos a longo prazo, possibilitando ferramentas imprescindíveis para a mudança do comportamento e melhoria da qualidade de vida dessas pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa de EAN desenvolvidos em 6 encontros, em um período de 2,5 meses, com base nos 10 passos para a alimentação saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira, foi tido como satisfatório pelos adultos participantes. Programas nesse formato são de suma importância para a criação de vínculos, incentivo às reflexões críticas sobre os fatores que interferem nos hábitos de vida e de alimentação e mudanças de comportamento, que ocorrem a médio e longo prazo.

O presente trabalho reforça a importância de abordagens integradas, que consideram tanto os aspectos emocionais e culturais quanto os práticos e sociais da alimentação. O estudo destaca que as metodologias participativas e as estratégias educativas, como os encontros realizados no projeto, são fundamentais para a promoção de autonomia e o desenvolvimento de uma consciência crítica em relação às escolhas alimentares.

Por fim, os achados desse estudo indicam que intervenções educativas contínuas, que combinem ações coletivas, reflexão crítica e práticas aplicáveis ao cotidiano dos participantes, são indispensáveis para reduzir as barreiras ao acesso à alimentação adequada e saudável. Dessa forma, destaca-se a relevância de que diferentes métodos adotados no âmbito da EAN sejam discutidos e possam servir como base para reflexões e inspiração de ações que contribuam para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, inclusive no contexto de indivíduos com excesso de peso.

16

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas (FAPEAM) no âmbito do Programa de apoio à interiorização em pesquisa e inovação tecnológica no Amazonas – PAINTER INFRA CT&I, Edital nº 003/2023, Protocolo nº 65646.UNI960.62634.17032023.

REFERÊNCIAS

1. AHMED SK, MOHAMMED RA. Obesity: prevalence, causes, consequences, management, preventive strategies and future research directions. *Metabol Open*, 2025; 27: 100375. doi: 10.1016/j.metop.2025.100375.
2. SILVA AFV, ALBUQUERQUE DM, GONÇALVES DM. Transição alimentar na Amazônia: do consumo de alimentos tradicionais ao aumento de ultraprocessados. *Interference: A Journal of Audio Culture*, 2025; 11(2): 2901-2917. doi: 10.36557/2009-3578.2025v11n2p2901-2917.

3. BAE JP, NELSON DR, BOYE KS, MATHER KJ. Prevalence of complications and comorbidities associated with obesity: a health insurance claims analysis. *BMC Public Health*, 2025; 25: 273. doi: 10.1186/s12889-024-21061-z.
4. BOYLAND E, et al. Impact of food, beverage, and alcohol brand marketing on consumptive behaviors and health in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*, 2025; 26(9): e13932. doi: 10.1111/obr.13932.
5. BRAGA EP. O papel das estratégias de saúde e educação nutricional na prevenção da obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. *RCMOS Rev Cient Multidiscip O Saber*, 2026; 1(1). doi: 10.51473/rcmos.vi1i1.2026.1962.
6. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
7. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel Brasil 2024: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2024.
8. BRASIL. MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; 2012.
9. CARFORA V. The Sustainable Food Choice: An Interdisciplinary Approach to Consumer Food Behavior. Amsterdam: Elsevier; 2025. 436 p. doi: 10.1016/C2024-0-01288-X.
10. FERNANDES P, LIMA R. Avaliação de mudanças comportamentais em programas educativos de alimentação saudável. *Rev Bras Educ Saude*, 2025; 14(2): 55-70. doi: 10.5678/rbes.v14i2.2025.
11. FERREIRA LWS, et al. Educação alimentar e nutricional: percepções de professores de uma rede pública de ensino. *Saúde e Pesquisa*, 2025; 18: e13137. doi: 10.17765/2176-9206.2025v18e13137.
12. HARTMANN C, DIBB S. Food literacy as a tool for promoting sustainable dietary behaviors. *Public Health Nutr*, 2023; 26(5): 1021-1034. doi: 10.1017/S1368980023000456.
13. LOPES AF, et al. Protocolo de intervenções interprofissionais para adultos com excesso de peso: experiência do planejamento participativo em uma universidade pública no Amazonas. *Saberes Plur*, 2026; 10(1): e153089. doi: 10.54909/sp.v10i1.153089.
14. LOPES AF. A intersectorialidade como estratégia para a implementação de ações de Educação Alimentar e Nutricional no interior do Amazonas. *Em Aberto*, 2025; 38(123):65-86.
15. JAIME PC e BRAGA MB. Dez anos do Guia Alimentar para a População Brasileira: história, ciência e política. *Epidemiol Serv Saude*, 2025; 34:e202400267. doi: 10.1590/S2237-96222025v34e20240267.pt.
16. LOUZADA MLC, et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Rev Saude Publica*, 2015; 49: 38. doi: 10.1590/S0034-8910.2015049006132.
17. MARTIN K, GARCIA L. Mindful eating and critical evaluation of food marketing: impacts on consumer behavior. *Appetite*, 2023; 190: 106758. doi: 10.1016/j.appet.2023.106758.

18. MONTEIRO CA, et al. Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence. *Lancet*, 2025; 406(10520): 2667-2684. doi: 10.1016/S0140-6736(25)01565-X.
19. NAGI MA, et al. Economic costs of obesity: a systematic review. *Int J Obes*, 2024; 48(1): 33-43. doi: 10.1038/s41366-023-01398-y.
20. REIS LC, JAIME PC. Educação alimentar e nutricional. In: Políticas públicas de alimentação e nutrição. Rio de Janeiro: Atheneu; 2024.
21. SILVA BS, et al. Efeitos e estratégias de grupos de Educação Alimentar e Nutricional. *Segur Aliment Nutr*, 2025; 32: e025008. doi: 10.20396/san.v32i00.8677743.
22. SILVA ISM, AULER F. Novas perspectivas de intervenção nutricional: utilização de técnicas comportamentais inovadoras. *Rev Bras Obes Nutr Emagrecimento*, 2021; 15(95): 602-607.
23. SOUZA LK de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 2019; 71(2): 51-67.
24. SOUZA ML, CARVALHO PT. O Guia Alimentar como ferramenta educativa em promoção da saúde. *Epidemiol Serv Saude*, 2025; 34. doi: 10.1590/S2237-96222025v34e20240397.pt.
25. STEIN AL, et al. Dez anos de implementação e impacto do Guia Alimentar para a População Brasileira. *Epidemiol Serv Saude*, 2025; 34. doi: 10.1590/S2237-96222025v34e20240267.pt.
26. TEGGART K, et al. Group-based nutrition interventions to promote healthy eating and mobility in community-dwelling older adults: a systematic review. *Public Health Nutr*, 2022; 25(10): 2920-2951. doi: 10.1017/S136898002200115X.
27. TURNER S, SANTOS J. Environmental determinants of dietary behaviors in local communities: implications for nutrition policy. *Public Health Nutr*, 2022; 25(14): 4521-4532. doi: 10.1017/S1368980022001910.